

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR SATPAM *SHIFT* DAN
KARYAWAN PARKIR *NON SHIFT* UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

FIONA RAMADHANA FEBBY

F 100 140 017

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN
PERBEDAAN KUALITAS TIDUR SATPAM SHIFT DAN KARYAWAN
PARKIR NON SHIFT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

FIONA RAMADHANA FEBBY

F 100 140 017

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Setvio Purwanto, S.Psi., M. Si, Psikolog

NIDN. 0625107401

HALAMAN PENGESAHAN

PERBEDAAN KUALITAS TIDUR SATPAM SHIFT DAN KARYAWAN PARKIR NON SHIFT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

OLEH:

FIONA RAMADHANA FEBBY

F 100 140 017

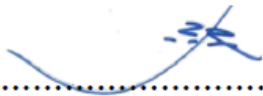
Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Hari Selasa, 29 Juni 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si, Psikolog
(Ketua Dewan Penguji)

(..........)

2. Aad Satria Permadi, S.Psi, M.A
(Anggota I Dewan Penguji)

(..........)

3. Rini Lestari, S.Psi, M.Si, Psikolog
(Anggota II Dewan Penguji)

(..........)



Dekan

Prof. Taufik, S.Psi, M.Si, Ph.D

NIK/NIDN. 799/062907401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 7 Juli 2021

Penulis



FIONA RAMADHANA FEBBY

F 100 140 017

PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA SATPAM SHIFT DAN KARYAWAN PARKIR NON SHIFT DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Abstrak

Kualitas tidur pekerja dengan shift kerja berbeda dengan pekerja yang tidak melaksanakan shift kerja. Apabila kecukupan tidur dari pekerja terganggu, maka akan dapat menimbulkan terjadinya kelelahan kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur karyawan parkir dan satpam shift. Penelitian ini menggunakan metode komparasi. Penelitian ini menggunakan alat ukur yaitu skala Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) yang disusun oleh Dr. Daniel J. Buysse dari University of Pittsburg's Western Psychiatric Institute and Clinic bersama dengan rekan-rekannya yaitu Charles F. Reynolds, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, dan David J. Kuper pada 1988, dimana semakin besar nilai yang di dapat maka semakin buruk kualitas tidur orang tersebut. Populasi pada penelitian ini karyawan parkir dan satpam shift di Universitas Muhammadiyah Surakarta sejumlah 112 karyawan dan satpam dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Analisis data penelitian ini menggunakan uji non-parametrik yaitu Mann-Whitney test. Hasil penelitian diketahui bahwa ada perbedaan kualitas tidur yang signifikan antara mahasiswa praktikum dan yang belum mengambil praktikum dengan nilai sig (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Satpam shift memiliki kualitas tidur lebih buruk dibandingkan karyawan parkir.

kata kunci : kualitas tidur, *shift* kerja, *PSQI* (*Pittsburg Sleep Quality Index*)

Abstract

The sleep quality of workers with work shifts is different from workers who do not carry out work shift. If the sleep sufficiency of workers is disturbed, it will cause work fatigue. The purpose of this study was to determine the difference in sleep quality between parking and security shift employees. This study uses a comparative method. This study uses a measuring instrument, namely the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) scale compiled by Dr. Daniel J. Buysse from the University of Pittsburg's Western Psychiatric Institute and Clinic together with his colleagues, namely Charles F. Reynolds, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, and David J. Kuper in 1988, where the higher the score, the higher the score. the worse the person's sleep quality. The population in this study was parking employees and security guards at the University of Muhammadiyah Surakarta totaling 112 employees and security guards using the purposive sampling technique. Data analysis of this study used a non-parametric test, namely the Mann-Whitney test. The results showed that there was a significant difference in sleep quality between practicum students and those who had not taken practicum with a value of sig (2-tailed) = 0.000 ($p < 0.05$). Therefore, the

hypothesis in this study is accepted. Shift security guards have poorer sleep quality than parking employees

keywords : sleep quality, work shift, PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index)

1. PENDAHULUAN

Salah satu faktor penyebab utama pada kualitas tidur seseorang yang disebabkan oleh manusia adalah stress dan kelelahan (*fatigue*). Manusia secara alami berada pada fase ergotopic yaitu fase mampu melakukan kinerja pada siang hari dan fase trophotropic yang merupakan fase pengembalian energi pada malam hari. Tidur merupakan kebutuhan yang penting bagi setiap insan, seluruh organ manusia memerlukan istirahat setelah di gunakan beraktifitas selama seharian. Ibaratkan tubuh manusia dan organ tubuh di dalamnya merupakan sebuah mesin, apabila di gunakan secara terus-menerus tanpa diistirahatkan maka mesin lama kelamaan bisa rusak begitu pula dengan tubuh manusia. Menurut Purwanto (2008) tidur dibutuhkan oleh tubuh untuk proses regenerasi sel atau pembentukan kembali sel-sel di dalam tubuh, perbaikan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan kembali sel-sel tubuh yang rusak (*natural healing mechanism*), Dengan tidur seseorang akan memulihkan kembali tubuhnya dan bisa melakukan aktifitasnya kembali di keesokan hari.

Sutrisno & Huda (2017) Kualitas tidur merupakan kepuasan yang didapatkan seseorang dari tidur dan dapat diukur melalui beberapa aspek seperti jumlah waktu tidur, hambatan memulai tidur, waktu terbangun, efisiensi tidur dan keadaan yang mengganggu saat tidur. Tidur yang tidak optimal dan gangguan-gangguan di dapatkan pada saat periode tidur berlangsung dapat menghasilkan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada terganggunya keseimbangan fisiologis dan psikologis seseorang. Tidak ada jawaban yang pasti berapa jumlah waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tidur karena kebutuhan setiap orang dengan yang lainnya berbeda-beda. National Sleep Foundation (NSF) mencoba menemukan jumlah waktu yang tepat bagi seseorang untuk tidur berdasarkan usia mereka. Waktu tidur yang di anjurkan untuk orang dewasa adalah sekitar 7-9 jam per hari. Sementara itu kementrian Kesehatan

Indonesia menganjurkan waktu yang dibutuhkan bagi orang dewasa (18-40 tahun) untuk tidur adalah 7-8 jam dalam sehari.

Insomnia sebenarnya bukanlah suatu penyakit, akan tetapi insomnia dapat dijadikan suatu rambu-rambu bahwa seseorang memiliki masalah psikis atau penyakit fisik.

Rafknowledge (2004) Selain mengganggu pola pikir, kurang tidur juga memperlemah tubuh, membuat lebih gampang terserang penyakit, dan mengurangi kecepatan reaksi tubuh saat menghadapi bahaya bahkan bisa menyebabkan seseorang tertidur di saat yang tidak tepat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Trisnawati, 2014) bahwa kualitas tidur merupakan faktor yang berperan dalam menentukan kelelahan kerja pada pekerja di PT Kusuma Sandang Mekarjaya mempunyai kontribusi peran/pengaruh sebesar 40,0%.

Berdasarkan survei singkat yang dilakukan penulis melalui pengisian angket yang di sebarakan kepada satpam *shift* dan karyawan parkir *non shift* Universitas Muhammadiyah Surakarta, dari 56 satpam *shift* yang mengisi angket sebanyak 94 satpam *shift* atau sekitar merasa memiliki kualitas tidur yang rendah selama adanya *shift malam*. Sebanyak 56 satpam *shift* mengaku memiliki waktu tidur 3-5 jam dalam sehari, hal ini tentu sangat jauh dari waktu tidur normal yang dianjurkan bagi kesehatan yaitu 7-8 jam dalam sehari.

Nashori & Diana (2005) tidur dapat memulihkan, meremajakan dan memberi energi bagi tubuh dan juga otak. Tidur memiliki pengaruh yang besar dalam hal kewaspadaan, energi, suasana hati, berat badan, persepsi, daya ingat, daya pikir, kecekatan reaksi, produktivitas, kinerja, ketrampilan komunikasi, kreativitas, keselamatan, dan kesehatan prima. Melalui fakta yang dipaparkan diatas, satpam *shift* diharapkan memiliki kualitas tidur yang baik dan dapat tetap sehat secara fisik, dapat mencapai produktivitas yang tinggi, kompeten, terhindar dari stress.

Berdasarkan berbagai uraian di atas, maka muncul rumusan masalah apakah ada perbedaan kualitas tidur pada satpam *shift* dan karyawan parkir *non shift* di Universitas Muhammadiyah Surakarta

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif. Sugiarto dkk. (2001) penelitian komparatif merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk membandingkan anatara dua kelompok atau lebih dari suatu variabel yang telah ditentukan. Alat ukur yang digunakan dalam mengukur kualitas tidur dalam penelitian ini adalah menggunakan PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index yang dibuat oleh Dr. Daniel J. Buysse dan tim dari University of Pittsburg's Western Psychiatric Institute and Clinic pada 1980. PSQI sendiri terdiri dari 8 item yang diisi sendiri oleh responden dan 1 item diisi oleh teman dari responden, namun pada penelitian ini hanya digunakan item nomer 1 sampai 9. Alat ini diadaptasi dari skripsi yang disusun oleh Primaswari (2017), seorang mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Alat ini memiliki tujuh komponen yang meliputi waktu memulai tidur (*sleep latency*), lamanya waktu tidur (*sleep duration*), jumlah antara waktu tidur dan waktu yang dihabiskan diatas tempat tidur (*sleep efficiency*), gangguan tidur di malam (*sleep disturbance*), penggunaan obat tidur, gangguan yang dialami pada siang hari dan kualitas tidur subjektif (*subjective sleep quality*). Populasi dalam penelitian ini adalah satpam *shift* dan karyawan parkir *non shift* di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data diketahui ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur karyawan parkir dan satpam *shift*. Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil analisis data yang menunjukkan p value Asymp.Sig (2-tailed) pada kualitas tidur pada taraf signifikasi 0,000 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut maka diketahui uji hipotesis dalam penelitian ini diterima karena ada perbedaan yang sangat signifikan antara kualitas tidur pada karyawan parkir dan satpam *shift*. Dari hasil penghitungan diketahui *mean*/rerata kualitas tidur pada satpam shift sebesar 8,58 dan *mean*/rerata kualitas tidur karyawan parkir sebesar 5,73.

(Trisnawati, 2014) hasil penelitian terdapat hubungan antara *shift* kerja dengan gangguan tidur perawat wanita terdapat perbedaan tingkat gangguan tidur

antara *shift* pagi, *shift* siang/sore dan *shift* malam. Tingkat gangguan tidur pada *shift* siang lebih rendah daripada *shift* pagi. Tingkat gangguan tidur *shift* siang lebih rendah daripada *shift* malam. Dan tingkat gangguan tidur *shift* pagi lebih rendah dari pada *shift* malam. Rerata gangguan tidur siang/sore lebih rendah jika dibandingkan *shift* pagi dan *shift* malam.

Ada perbedaan yang signifikan antara satpam *shift* dan karyawan *non shift* dinilai dari *mean rank* kualitas tidur satpam *shift* lebih besar daripada karyawan *non shift* ($8,58\% > 5,73\%$), dimana semakin besar skor yang didapat dari penilaian kualitas tidur dengan menggunakan PSQI, semakin buruk pula kualitas tidur satpam *shift* tersebut.

Peneliti mengalami beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang perlu dipertimbangkan untuk penelitian mendatang. Dalam penelitian yang telah dilaksanakan ini, peneliti hanya dapat mengambil sampel penelitian sebanyak 112 karyawan di Universitas Muhammadiyah Surakarta karena keterbatasan sumber daya yang dimiliki peneliti. Situasi ketika pengisian angket oleh subjek penelitian kurang kondusif karena tidak didalam sebuah ruangan yang dapat terjaga dan terjamin kondusifitasnya. Dalam penelitian ini peneliti mengetahui karyawan yang menjadi subjek penelitian apakah memiliki kualitas tidur yg benar baik atau buruk hanya berdasar pertanyaan singkat yang terdapat dalam angket, oleh karena itu dalam penelitian mendatang teknik wawancara perlu digunakan untuk mengungkap data penelitian agar lebih mendalam.

4. PENUTUP

Ada perbedaan yang signifikan antara satpam *shift* dan karyawan *non shift* dinilai dari *mean rank* kualitas tidur satpam *shift* lebih besar daripada karyawan *non shift* ($8,58\% > 5,73\%$), dimana semakin besar skor yang didapat dari penilaian kualitas tidur dengan menggunakan PSQI, semakin buruk pula kualitas tidur satpam *shift* tersebut.

Bagi Satpam dan Karyawan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengalami masalah tidur terutama satpam yang adanya *shift* malam disarankan

untuk setelah adanya shift untuk membagi waktu tidur normal menjadi 2 yaitu tidur sebelum bekerja dan sesudah bekerja, tidur selama 30 menit sampai 1 jam sebelum bekerja malam akan membuat tubuh menjadi segar dan tidak mengantuk. Apabila satpam *shift* yang berkerja lebih dari dua orang dalam satu ruangan menyediakan waktu tidur bergantian. Jaga kebugaran fisik dengan melakukan aktifitas olahraga secara rutin. Dengan begitu di harapkan satpam *shift* dapat memiliki waktu istirahat yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Nashori, F., & Diana, R. R. (2005). Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi antara Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2, 77–88.
- Primaswari, M. (2017). *Perbedaan Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental Pada Perokok dan Bukan Perokok*.
- Purwanto, S. (2008). Mengatasi Insomnia dengan relaksasi. *Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi (Setiyo Purwanto)*, 1.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya*. Elex Media Komputindo.
- Sutrisno, R., Faisal, & Huda, F. (2017). *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur with and Without Lamp Lights*. 3, 73–79.
- Trisnawati, E. (2014). *SHIFT KERJA , GANGGUAN TIDUR DAN KELELAHAN*. 01(2), 111–122.